



Condado de Placer Departamento de Salud y Servicios Humanos

Richard J. Burton, M.D., M.P.H.
Oficial de Salud y Director del Departamento

Mark Starr, D.V.M., M.P.V.M.
Director de Salud Comunitaria, Clínicas y Servicios a Animales

6 de noviembre del 2009

Estimados Padres y Entrenadores de las Escuelas y Ligas Atléticas del Condado de Placer,

El virus pandémico del H1N1 (“gripe porcina”) está activo en el Condado de Placer y se anticipa que continúe circulando aún más durante el otoño y en el año entrante. Para la mayoría de las personas, el virus de la influenza H1N1 causa una enfermedad leve, pero puede resultar en una enfermedad seria en los que están en alto riesgo de tener complicaciones, incluyendo niños menores de 5 años, adultos de más de 65 años de edad, mujeres embarazadas, personas con ciertas condiciones crónicas (tal como enfermedad del pulmón y/o corazón, diabetes, o enfermedad del riñón), aquellos con condiciones inmunodepresoras y personas menores de 19 años de edad que estén recibiendo terapia a largo plazo de aspirina.

Esta gripe se contagia fácilmente de persona a persona, especialmente en ambientes cerrados como los vestuarios de gimnasio y donde hay contacto físico en los deportes como el fútbol soccer, fútbol americano y entre porristas. Pedimos que tome esta oportunidad para que pidan que sus atletas tomen precauciones simples que pueden ayudar a prevenir la propagación de la gripe estacional y del virus H1N1. Aquí están las recomendaciones para compartirlas con sus hijos, hijas y compañeros de equipo:

- No compartan botellas de agua con sus compañeros de equipo o tomen de la botella de otro.
- No dejen que otros coman directamente de su comida o botana y no coman directamente de la comida de un compañero.
- No compartan el lápiz labial o protector labial con los compañeros de equipo.
- Usen una toalla limpia de su casa para la cara y manos y no la compartan.
- Cúbranse la nariz y boca con un pañuelo de papel cuando tosan o estornuden y luego tírenlo a la basura. Si no hay pañuelos disponibles, tosa en su codo o manga (**no** en la mano).
- Lávense las manos frecuentemente con jabón y agua, especialmente después de toser o estornudar.
- Usen desinfectante para manos con una base de alcohol de por lo menos 60% antes, durante y después de practicar, especialmente antes de comer o tomar botanas. (Padres: Lleven también desinfectante para manos cuando le toque llevar botanas para el equipo.)
- Eviten llevarse las manos a la boca, nariz u ojos hasta que se haya lavado las manos.
- Celebren con palmadas al aire, en vez de palmadas de mano a mano que pueden propagar el virus de la influenza y otros gérmenes.
- Coman adecuadamente y descansen mucho.
- Si se enferman, asegúrense de quedarse en casa y evitar ir a prácticas y partidos hasta que se sientan mejor y no hayan tenido fiebre por más de 24 horas (y sin tomar medicamento para disminuir la fiebre). (Entrenadores: intenten actualizar las pólizas de asistencia para ayudar a los atletas que están enfermos con la gripe).

- Tomen precauciones para incrementar el número de atletas que están vacunados para la gripe estacional y para la gripe H1N1 del 2009. La vacuna de la gripe del H1N1 se está haciendo disponible en cantidades limitadas. Comuníquese con su proveedor de salud para obtener la vacuna. Cuando se calendaricen las Clínicas Comunitarias para el Condado de Placer de la Vacuna del H1N1 se pondrán en www.placer.ca.gov.

Para la información más actualizada, visite regularmente la página de internet del Departamento de EE.UU. de los Servicios de Salud y Recursos Humanos en, www.flu.gov, la página de internet del Departamento de Salud Pública, www.cdph.ca.gov, o la página de internet del Condado de Placer, www.placer.ca.gov, o puede hablar a la Línea Telefónica de Información del Condado de Placer al (1-530-889-7161) o a la Línea gratuita Estatal (1-888-865-0564).

Recursos Adicionales:

La Influenza H1N1 y Tú - CDC

<http://www.cdc.gov/h1n1flu/qa.htm>

Cuidando de una Persona Enferma en Casa - CDC

www.cdc.gov/h1n1flu/guidance_homecare.htm

Guías para la Vacuna del H1N1 del 2009 y Grupos de Prioridad - CDC

http://www.cdc.gov/h1n1flu/vaccination/public/vaccination_qa_pub.htm

Sinceramente,



Richard J. Burton, M.D., M.P.H.
Oficial de Salud y Director del Departamento



Mark Starr, D.V.M., M.P.V.M.
Director de Salud Comunitaria, Clínicas y
Servicios a Animales